

# REDD

Utanpå:  
Store auge, stiv i kroppen.  
Noko har skremt oss, lydar,  
lukter, nokon?

Under?  
Erfaringar frå tidlegare som  
har skremt oss.  
Skam, skyld, sinne, sorg?

Inni:  
Hjertebank, sveitte, kald,  
vondt i mage/hovud/hjerte,  
skjelver, svimmel, kvalm

Behov:  
Få forståing, beskyttelse og omsorg  
eller støtte til å klare det ein må.  
Sjølvhjelp: puste rolig, fokusere på  
pusten eller sette namn på ting du ser  
rundt deg. Bruke kroppen i aktivitet.  
Avleie seg ved å sjå på noko ein likar

Beskjed:  
Pass deg!  
Kom deg vekk! Frys!